

「オーラルフレイル」の主な予防法

①唇とほほの体操

②パタカラ体操

③舌とほほの体操



唇をしっかり閉じて、両方、左、右のほほを膨らませる



「パ・タ・カ・ラ」とハッキリ発音する

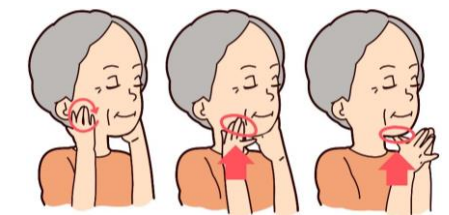


舌をおもいっきりだす、左右のほほの内側に舌を強く押しつける

④唾液腺マッサージ

⑤おでこ体操

⑥早口言葉



耳下腺、顎下腺、舌下腺を指でマッサージする

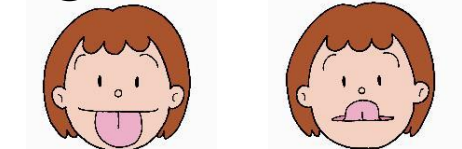


手のひらをおでこに押しつけ、5つ数える



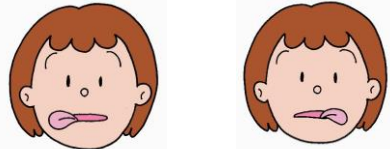
⑦舌のトレーニング

⑧吹き戻し笛

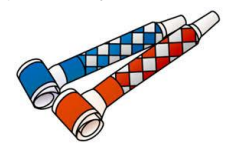


舌を下方に伸ばす

舌を鼻に触れるように伸ばす



舌を左右に伸ばす
お口の周りをぐるりと動かす



唇とほほの筋トレ

健康で長生きするためには！

- *よく噛んでバランスの良い食事をしっかり摂る
- *ウォーキングなど、定期的に運動する
- *趣味の時間を楽しんだり、リフレッシュする
- *地域のボランティア活動などに参加する

